

" В поход за здоровьем"

-1-

П.с. Закрепить у детей понимание ценности здоровья ,потребность быть здоровым. Знать от чего зависит здоровье, что его укрепляет и сохраняет, повторить основы гигиены и уметь применять их в повседневной жизни. Упражнять в умении не навредить себе и своему организму, знать правила безопасности во всех сферах деятельности. Уточнить знания о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить знания о витаминах и их пользе. Обогащать словарный запас. Развивать кругозор, моторику рук, умение замечать красоту природы, желание заниматься спортом, умение помочь себе и другим, понимание о роли леса в жизни человека, желание беречь природу. Воспитывать опрятность, аккуратность, желание вести здоровый образ жизни.

Ход занятия :

-Я начну наше занятие с вопроса:-Вы любите болеть?-

Тогда мы отправимся в поход за здоровьем. Но сначала вспомним-что мы уже сделали для своего здоровья.

-Каждый день у нас, ребята , начинается с ...-зарядки!-отрывок из мульт. фильма «зарядка для хвоста»

1 ребенок

-Зубки чищу я всегда;

-Фрукты, овощи люблю

-К стоматологу хожу.

2 ребенок

-Очень важно спозаранку

-Есть за завтраком овсянку

- Вот видите сколько полезного для здоровья мы сделали. А теперь можно и собираться в поход.

Дигра "Что возьмем с собой"----На столе сумка и предметы: Вода, мяч, аптечка, влажные салфетки, бутерброды, мелки, непролевайка, картина, ваза с цветами.

Дети по одному подходят и собирают в сумку предметы, описывая для чего они нужны или почему они не нужны и тогда в сумку они не попадают.

-Собрались, ну пошли.

Подходим к декорации леса.

- Дом со всех сторон открыт,
- Он резною крышей крыт
- Заходи в зеленый дом,

-Чудеса увидишь в нем. -Дети куда мы пришли? Правильно в лес.

- Очень я люблю, ребята,
- Слушать музыку в лесу,
- И кузнечика и дятла,
- И пчелу и стрекозу,
- Трели птиц, шепот листвы,
- Послушать лес хотите вы?- музыкальное воспроизведение звуков леса.

Очень красиво, правда? Но лес не только для нашей забавы, он-богатство нашей страны. А почему? Дети отвечают : лес дает -грибы, ягоды,орехи, древесина, лекарственные травы.

-Богатырь стоит богат

-Угощает всех ребят:

-Кого земляникой,

-А кого-костяникой,

-Кому-то -орешки,

-А кому-то -сыроежки! - А еще забыли про воздух. Какой в лесу воздух? (свежий, ароматный, полезный...) Не даром мы с вами пришли в лес искать здоровье? Давайте вспомним : кто живет в лесу? А как же нам сберечь лес? (не ломать, не сорить, осторожно с огнем...)

3 ребенок

-Будем лес любить, оберегать,

-Будем взрослым в этом помогать:

-Беречь леса, поля. и реки,

-Чтобы сохранилось все на веки.

--Ребята, а всегда ли в лесу безопасно? А чего мы должны остерегаться?
(заблудится можно, клещи, ядовитые грибы, ягоды, растения...)

- Лесными коридорами

-По тропкам по траве

-Мы подошли к реке.----декорация реки.

физкульт-минутка:

- Давайте же мыться, купаться, (движения по тексту)

-Плескаться,нырять,кувыркаться. (прыжки с поворотам, приседания)

-Всегда и везде: вечная слава воде! (маршируем)

-Раз-два! Раз-два! (наклоны в стороны)

-Будет дождик-не беда! (взмахи руками вверх)

-Тот, кто делает зарядку, (прыжки)

-Не болеет никогда!

-Хорошо ! А всегда ли безопасно на реке? (Перечисляем опасности и как их избежать) как мы должны беречь воду?- не засорять её.

-А теперь мы отдохнем и опять в поход пойдем. Садимся на "бережке" и отгадываем загадки:

Не страшны малышу волки

У него кругом иголки. (ежик)-изображаем ежика.

Я лечу, лечу, лечу

И уселся я на сук,

А зовусь я майский ...жук- изображаем жука.

Я ловкая попрыгушка

и зовусь я ...лягушка-изображаем лягушку

-Ферма перед нами (декорация с домашними животными и пчелами)

-Кто живет на ней?

-Они всегда с нами

-Приветствуем друзей.

А почему мы пришли сюда? (перечисляем пользу от домашних животных)

-И зашли мы далеко

-Пейте, дети молоко

-Будете здоровы.

-А какие продукты еще получают из молока? (перечисляем)

-Курочка снесла яички:

-Очень милые сестрички.

А что еще дают нам домашние животные? (мясо, мед, шерсть- из шерсти: варежки, шапочки ...чтоб не замерзли зимой; игрушка петуха-нажимаем и он поет песенку- Петушок, петушок)

Как мы должны относиться к животным? Правильно:любить и не обижать, ухаживать и кормить.

-А теперь на стадион пойдем- под марш идем на стадион

-Соревнования проведем.

-Чтобы быть умелыми,

-Сильными и смелыми.

Проводятся игры:

1 .Попади в цель-кидаем мешочки с песком в цель.

2 .А, ну-ка, достань-прыжки

3. Перетягивание каната.

-Нагулялись, находились,

-Устали, притомились.

-И на дачу мы пойдем

-Наедемся, отдохнем.

Декорация дачи-овощи, фрукты, ягоды.

-Яблоки наливные-помогают от ангины.

4 ребенок

-Помни истину простую:

-Лучше видит тот,

-Кто жует морковь сырую

-Или соки пьет.

Что мы должны остерегаться? (Грязных рук, не мытых продуктов, есть только свежее и спелое.)

5 ребенок

-Витамины ценные вещества, без них мы никуда.

-Чтоб здоровым, сильным, крепким быть, нужно с витаминами дружить.

6 ребенок

-Витаминов много-всех не перечесать

-В овощах и фруктах они есть.

-Без них не может организм существовать/

-Учиться, работать, отдыхать.

7 ребенок

-Так как витаминов много, пополняй организм ими строго.

-Тогда не будешь болеть, а будешь веселиться и петь.

- Хорошо мы нагулялись и пора уже домой.

-Все мы очень притомились, но болезни все долой!

Возвращаемся на места. Повторяем где и как мы набрались здоровья, как себя обезопасить. Что мы видели и что слышали.

-А пока мы гуляли нам белочка что-то принесла. Грибочки (печенье в виде грибов). Угощаем всех гостей и себя.







ферма



дача